

Меню

10.02.2022г.

ГБОУ «Нижекамская школа № 18» *Магджене*

Наименование продуктов Выход Белки Жиры Угл-ды Ккал

Завтрак

| | | | | | |
|----------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Масло слив. порцион. | 20 | 0,2 | 16,6 | 0,2 | 149,6 |
| Омлет натуральный | 53/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 |
| Май с консервацией | 200/40 | 2 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб ржаной | 40 | 5,08 | 0,7 | 53,8 | 231,4 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 13,9 | 1,1 | 95,88 | 427,2 |
| | | <u>35,45</u> | <u>40,56</u> | <u>167,53</u> | <u>1134,13</u> |

Обед

| | | | | | |
|---|--------|-------|------|-------|--------|
| Апельсин | 200 | 2,25 | 4,12 | 31,5 | 142,5 |
| Винегрет овощн. с раст. масл. | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| Фрикадельки из мяса пт. КИ-Бл. | 20 | 4,5 | 3,9 | 0,2 | 53,5 |
| Суп картофель. с горохом | 250 | 59,25 | 4,66 | 21,36 | 148,3 |
| Турция | 50/100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 |
| Макаронные изделия спагетти с маслом сливоч. | 150/5 | 5,1 | 4,4 | 28,5 | 179 |
| Каша из кураги | 200 | 1 | 0 | 33 | 123 |
| Хлеб ржаной | 50 | 6,35 | 0,7 | 67,29 | 289,18 |
| Хлеб пшеничный | 65 | 16,46 | 1,3 | 113,3 | 504,83 |
| Полдник Печенье | 45 | 7,6 | 0,8 | 48,5 | 237 |
| Молоко кипяч. 2,5% | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |

Директор: *Ильин*

Зав. столовой: *Маг*

Калькулятор: *Магджене*